想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

索达吉堪布：一福压百祸——即便菩萨也要积累资粮

为什么现在很多人修行不成功？不能证悟？就是因为福报不够。在二种资粮中，福德资粮尤为重要。我们一般在修行中，如人生无常要求的数量观够了，就不观了；念百字明，十万遍念完，就不念了；磕头等也是如此，根本不重视，修过了就不再修了，这不是修行人的行为。一个修行人，在有生之年，乃至在得佛果之前的生生世世，都应该修持这些法，以此净除罪障、积累资粮。

这种福报，不像发财一下子就来了，也不是大德一加持就有了，一定要依靠勤作，一点一点积累。如果前世缺乏积累，今生修其他法也很难有显效。因此，这一修法不仅是凡夫，历代大德也极为重视。像宗喀巴大师，据传记记载，在闭关期间，他精进供曼茶罗，先用手腕的前面修，磨破了，就换侧面、背面，不断转换着位置修，最后连骨头也露了出来。据说，就是因为如此苦行积累福报的原因，大师所创立的格鲁派，各个寺院都财富圆满，事业极为广大。而当时大师所用的曼茶盘，后来被龙王请到龙宫供养了。

虽知世俗然积二资粮，虽证胜义无修然入定，

虽已现前双运仍精进，无等上师足下我敬礼。

华智仁波切说：我的上师虽已完全通达世俗如梦如幻、虚假不实，但仍然不断积累福德与智慧二种资粮；虽已证悟胜义中远离能修、所修，但仍然在众生面前，不断示现入定、禅修；虽已现前现空双运的金刚持果位，但仍然精进不辍。其实，我们的上师们也都是如此，尽管已现前无二双运果位，但仍然谨慎取舍因果，行善不断。诚如莲花生大士所说："是故见比虚空高，取舍因果较粉细。"看看这些伟大的上师，他们是如何做的？其实，越有境界的人，越谨慎、越精进。但现在有些人恰恰相反，见解极其低劣，不说唯识、中观、无上密法，就连声闻乘的人无我都不懂，自己的行为不如法不说，还口口声声地蛊惑别人："没什么可修的，没什么可积累的，没什么可精进的……"这些不懂佛教的人，这些似是而非的语言，毁坏了多少人的善根？伤害了多少人的慧命？我想，很多人心中是有数的。因此，希望大家牢记圣者的教诲，踏踏实实修行正法、积累资粮。

在未圆满福慧资粮之前，无法获得自性清净与离垢清净的佛果，同时也不能现前色身与法身，如《中观宝鬘论》云："诸佛之色身，由福资所成，法身若摄略，由慧资所生。"其实不说佛果，即便是无倒空性的证悟，也要相应圆满二种资粮。

◎ 修行需要福报

其实，不仅是这些大的事业，就是一个人出家，也要靠福报，不是想剃就剃："上师，您给我剪一下吧，我要出家。"哪有那么简单？不忏悔，也不积累福报，一个地地道道的俗人，想一下子变成"金光闪闪"的比丘、比丘尼，哪有这么容易？按汉地的规矩，要出家，就要干粗活，服务僧众；就算出了家，也要为常住做事，培福报。

藏地有这样一则故事：有一个人出家以后，依止上师。上师让他为僧众印经，并说："有福报就会有智慧，你从现在开始培福报。"于是他每天用印经板刻印经书（那时候没有油印机、复印机，靠的是印经板手工劳作），从早到晚、日复一日、年复一年地印，一直印了几十年。但有一天，他突然厌烦了。心想：上师是不是说错了？为什么我积累福报这么久，但还没有开智慧，还是这么笨呢？不如我请文殊菩萨作个证明吧。

于是他说道："文殊菩萨啊，上师说'只有积累福报才能开智慧'，现在我要把印经板扔到空中，

如果它掉下来，就说明上师说错了；如果不掉下来，那上师就是对的（他只是找个借口而已，自己也知道百分之百会掉下来）。”说完以后，将板子扔了上去。
但等了一会儿，板子竟然没掉下来！他抬眼一看，文殊菩萨显现在空中，接住了那块印经板。菩萨说：“不要对上师生邪见，你的上师说得完全正确。你要继续为僧众发心，以后会开智慧的。”
他又惊又喜，愣愣地站在那里。长期印经的福德现前了，就像无著见到弥勒一样，他见到了文殊菩萨。从此以后，他对上师再也不生邪见了，只有信心和感恩。他依然天天印经，最终也开启了智慧。
所以，福德是非常重要的，而供曼茶罗的目的也在于此。有些人修加行是另有原因，“不修就听不成密法了”、“别人都修，我不修不好意思”……其实这些想法是不合理的。还有人说：“您不是说，在规定时间里完成五加行可以得莲师像吗，我现在一直在努力，就是为了得莲师像。”莲师像固然殊胜，但以“得到什么”的目标而修，效果不会好。刚才的发愿也是，如果有压力，“反正堪布说了，那就发愿吧”，勉强举了手，然后每天修的时候痛苦一番，这样也没有必要。
修行应该是自觉自愿的。不管是哪个修法，了解它的功德以后，修一辈子都可以。像这个供曼茶罗，有的人已经修过多次了，但再修一次也好，为什么呢？因为修这个法，一方面是积累资粮，一方面也是忏悔，有遣除违缘的作用。

藏地有种说法：“一福压百祸。”有了福德，便能遣除一切违缘。下面讲一则公案：近代有位圆照比丘尼，是中国三大比丘尼之一，90 岁时圆寂。年轻时，她曾依止过贡嘎上师。
在依止过程中，她对“金刚橛”很有信心。为了以后闭关时可以自护，她向上师求这个法。上师说：“金刚橛是很好，但对你来说，最主要的还是供曼茶罗。所谓‘一福压百祸’，你的福德增上以后，可以遣除一切道障。”不过，她一方面担心，怕女身修行违缘多，一方面对金刚橛信心强烈，所以一再请求。后来上师也勉强传了。得法以后，她精进修持，还修出了一些感应：她可以将金刚橛插进石头里；插到水里，也不会倒下去……见有如此威力，她不怕了，离开上师到终南山闭关去了。
修了很长时间以后，突然有一天在她打坐时，对面山上有一块磐石崩落下来，正好朝她压了过来。在接近她的一刹那，她赶紧拿起金刚橛，朝它一指，磐石当下裂成两半，从两边滚走了。这时她很庆幸，觉得幸亏修了金刚橛。但是不久，她在走路时却摔了一跤，手臂断了。当时大雪封山，看不见任何人影。不过幸好遇到一个上山采药的老人，给她治好了。
经过这些挫折，她终于明白：“上师说得对，‘一福压百祸’，金刚橛虽然殊胜，但如果当初听上师的话，多供曼茶罗，这些违缘根本就不会出现。”从此之后，她非常精进地供曼茶罗。而且，在她的开示中，也常常强调福德的重要性，让人多供曼茶罗。这是真实的历史，很有说服力。因此，大家若想保证以后的修行顺畅，一定要多供曼茶罗。而且最好将曼茶盘带在身边，就像阿底峡尊者那样，随身带一个曼茶盘，遇到戒律上稍有违犯，或者起了不好的心念，就立即停下来供曼茶罗，一边忏悔，一边积累资粮。

◎ 发心也要福报

其实不仅是修行，发心也要福报。特别是有些利益众生的地位，如全知麦彭仁波切再三强调说，有些显赫高位，用黄金也买不到。因此，利益众生的机会是很难得的。有些发心人员，平时只是普普通通的修行人，而依靠发心，却能利益无量无边的众生。包括我身边的个别发心人员，很多年一直在做事，我觉得这就是福报问题。
没有福报的人，觉得这是一种压力：“好痛苦！什么时候把我换下来？”弘法利生，好像是在监狱服刑：“唉，判了我六年，什么时候才能释放啊？”每天算日子，度日如年。有些一释放，就消失了，不知道是去了天上、天下，还是龙宫，也不知道做什么去了。
对我个人而言，有人发心也可以，没有也无所谓，我弘扬佛法是随缘的，不会强迫和施加任何压力。如果因缘具足，那就多做一点，否则就简单一点，我没有什么特别的要求。但对发心人来说，能做

到什么程度，福报的的确确非常重要。
以前，上师如意宝讲“福力王子”的公案时，一直强调：“我们修行人特别特别需要福报！没有福报，做任何善事都不会成功。”看看学院里的法师、辅导员，其实智慧都差不多，但有福报的，就能长期讲经说法；闭关修行的人，也是一个道理。所以，同样在学院里闻思修行，有没有福报，差别是很大的。
菩提学会里也是一样，有福报的人，即使开头不太精进，但他能坚持下来，现在还不断在学；但没有福报的话，即使刚开始特别精进，智慧、人格也都不错，但后来一出违缘，心就变了，或者心死了，心一死，再也恢复不到原来的状态了。
因此，不论是为了修行，还是利益众生，都要供曼茶罗、积累福报。有人说：“我是修空性的，要什么福报啊！”这纯粹是不懂佛理。好像自己的境界，比如来芽尊者、无垢光尊者还高，他们都不会说这种大话。
有些人听到过“空性”这个词，就以为理解了。其实就像因明里讲的，“名”是一样的，但它的真实“义”，可以说边都没沾上。不了解空性的人，拿空性说大话，没有任何意义。
《月灯三昧经》云：“为求菩提修胜因，积集福德及智慧。”菩提的殊胜之因是什么呢？福德和智慧。不想求菩提则另当别论，想求菩提的话，这二种资粮就不能缺少。在座的，多数应该是希求菩提的，不过也许有个别人怀着其他目的，有其他目的的话，就不给他说真实窍诀了。（众笑）

◎ 证悟空性要依靠因缘

经中说：“乃至殊胜二资未圆满，期间不能证悟胜空性。”这和上面是一个道理。有些人特别着急：“您给我传个大圆满吧，就给讲最高最高的境界，我实在来不及啦！没时间修加行……”给你传一百遍也没有用！以前不也传过嘛？但你不积累资粮，不净除罪障，证悟是不可能现前的。证悟也要靠因缘啊！靠什么因缘呢？经云：“当知胜义俱生智，唯依积资净障力，乃与具证师加持，依止他法诚愚痴。”想通达胜义空性的俱生智慧，一定要依靠两种因缘：
第一、积累资粮和净除罪障。供修曼茶罗，是积累资粮；修金刚萨埵，是净除罪障。
第二、具证悟上师之加持。
这是最殊胜的两种方法。舍弃它们而寻找其他途径，实在是愚痴。
这个教证特别重要！会修行的人，受一两个教证启发，就上路了。像禅宗里的大德，以及大圆满的传承祖师，很多都是如此。有些人也有这种善根，一旦与法相应、相契合了，像这样短短一句教言，修行就有了方向：在我以后的修行中，绝不舍弃积资净障，一定要祈祷上师！
前段时间我看到一个教言，它说：“如果你常常祈祷上师，心会越来越滋润，越来越调柔，越来越堪能。”这一点我也有感受。上师不同于老师，老师对学生，除了理论上的讲解以外，没有心对心的传递，而上师是从内心将智慧传递给弟子，这就是佛教中所谓的“意传加持”。得到这种加持的弟子，他们对自己传承上师的那种信心与感恩之心，可以说无以言表。
我们都想解脱，也都想证悟空性，但要证悟空性并不是那么容易的，它有它的因缘。谁对这种因缘具有善巧的智慧，谁才有机会。因此，一定要记住这两点：积资净障，祈祷上师。

◎ 菩萨也要积累资粮

就算是现量证悟了空性，也还是需要积累资粮。因为，在尚未获得圆满正等觉果位之前，还要使修行进步，使修道日益增上。菩萨都要努力，何况凡夫了？所以，千万不要得少为足。也许是傲慢吧，有些人刚当上法师，就不修行、不学习了。那天我问一个熟人：“你怎么还没当法师啊？”他说：“不当法师也好，当了法师，我担心自己会起傲慢心。”我觉得他说得也对。人是不好说的，本来是特别好学的人，但一考上大学，一当上公务员，就再也不学了，也有这种情况。

所以，没有理想就不会有进取。而作为希求菩提的修行人，不但现在要积累资粮，有生之年要积累资粮，乃至成佛之前，都要勤勤恳恳地积累福慧二种资粮。

◎ 几位尊者的教言

大瑜伽士帝洛巴尊者，曾给他的心子那若巴，传授过一个极为简单的窍诀，让他终身受益。他说："吾子那若巴，显现此缘起，未证无生义，莫离积二资。"意思是，我的儿子那若巴啊，你要知道，显现都是缘起法，是从因缘而生的，因此，在你尚未证悟究竟的无生空性意义之前，千万不要离开对二种资粮的积累。

但现在有很多人，根本就不重视积累二资。甚至有人说："不用供曼茶罗，不用念百字明……你们不必修加行，只要交给我六百块钱代替，就 OK 了。"这种说法很不好。这是我听来的，也不针对谁，但如果确有其事，那就不合理了。

当然，也许这也是一种积累资粮的"方式"，用钱代替加行。不过，我们最好遵循古德的教言，踏踏实实地积累资粮。就像这里讲的，在未证悟空性之前，缘起显现是不灭的，正因为它不灭，所以要积累资粮、净除罪障。这是我们应该永远谨记的窍诀！

瑜伽士布瓦巴，印度八十位大成就者之一，他曾在道歌中说："虽具不求世俗佛果大把握，然应尽力精勤不断积福资。"虽然已经具有对世俗佛果无求的把握，但还要不断地精进积累福德资粮。我们有什么把握呢？有些人连小资粮道的把握都没有，却已经不再积累资粮了，这是特别可怕的事情！《大智度论》云："佛法相虽空，亦复不断灭，虽生亦非常，诸行业不失。"意思是说，一切万法的显现虽是空性，但不会断灭；虽然有产生，但也并非常有，所谓不断亦不常，因此，一切业都不会失坏。这就是因果不虚的定律。

这种定律——"善有善报、恶有恶报"，在得到佛果之前是不会灭的。佛经中常有记载，说三地菩萨为求正法，还要越过火坑等等，有很多感人的故事。菩萨尚且要断恶行善，那自己的境界自己清楚，既然还在因果中受束缚，就不应该妄自断言："不用忏悔、不用积资。"否则，这对自他来讲，都是很大的障碍。

此外，无等塔波仁波切说过："虽然积资净障也是本来清净，但要从微薄资粮开始积累。"意思是，就积资净障的本体而言，当然是本来清净的，但在未达到离垢清净之前，从世俗层面来讲，一定要积累资粮，而且要从最微薄的资粮开始。比如，供一朵花，燃一支香，点一盏灯……这些福德，都要尽力行持。

我的寺庙（多芒寺）那边有个道友，我认识他已经三十年了，出家前就认识。他也是随身带着曼茶盘，不管到了哪个圣地、哪个寺院，一坐下来，就开始供曼茶，作简供。他已经习惯了，多年前是这样，现在也是这样。

有一次，我们一起去伏藏大师大乐洲的一个伏藏山洞。在那里，他给我讲了一些他的经历：他曾去过什么什么地方，供了多少多少曼茶……可以说，供曼茶是他最主要的修行，他随时随地都在修。这就是真正的修行人。但我们很多人不重视加行，认为这只是临时修法，观人身难得，要求的数量观够了，就不观了；念百字明，十万遍念完，就不念了；磕头等也是如此，根本不重视，修过了就不再修了，这不是修行人的行为。

一个修行人，在有生之年，乃至在得佛果之前的生生世世，都应该修持这些法，以此净除罪障、积累资粮。

摘自索达吉堪布《大圆满前行广释》